

ПРОФІЛАКТИКА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Людмила Савченко, Інна Табачник

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Анотація:

У статті психолого-педагогічний тренінг розглянуто як метод активної психологічної корекції адиктивною поведінкою у студентської молоді. Наголошено, що адиктивна поведінка не є стійким утворенням. Дефекти соціалізації на стадії підліткового та юнацького віку призводять до несприятливого (аномального) формування особистості. Це проявляється, зокрема, у виникненні негативних психологічних новоутворень, адиктивних проявів у поведінці, відсутності чи втраті психосоціальної ідентичності, деформованих потребах і, як результат, появи залежності до тютюну, алкоголю, наркотиків тощо. Розвиток особистості – це багатоскладовий і полідетермінований процес. Однією зі складових цього процесу є розвиток самосвідомості – уявлення про себе, про своє «Я» у його різноманітних проявах. За умов тренінгу студентська молодь здійснює пошук альтернативних (соціально-прийнятних) способів задоволення власних потреб і взаємодію з навколишніми. Саме рання профілактика, тобто попередження девіантної поведінки, має найбільш ефективний результат.

Ключові слова:

психолого-педагогічний тренінг; групова форма роботи; рефлексія; ідентифікація особистості; психолого-педагогічні засоби профілактики; девіантна поведінка; розвиток особистості; сугестивний вплив.

Resume:

Savchenko Liudmyla, Tabachnyk Inna. Prevention of addictive behavior of youth students in today's conditions with the help of psychological and pedagogical training.

In the article, psychological and pedagogical training is considered as a method of active psychological correction of addictive behavior in student youth. Addictive behavior is not a stable entity. Socialization defects at the stage of adolescence and young adulthood lead to unfavorable (abnormal) personality formation. This manifests itself, in particular, in the emergence of negative psychological neoplasms, addictive manifestations in behavior, the absence or loss of psychosocial identity, deformed needs and, as a result, the emergence of addiction to tobacco, alcohol, drugs, etc. Personality development is a multifaceted and multi-determined process. One of the components of this process is the development of self-awareness – the idea of oneself in its various manifestations. The principle of an individual approach in working with young people characterized by various forms of deviant behavior can be implemented if we take into account the peculiarities of the individual's psychodynamic properties, which to a large extent genetically determine the formation of his temperament and character. The comprehensive approach developed by us, taking into account fundamental psychological and pedagogical provisions, allowed us to experimentally substantiate the possibilities of a combined pedagogical and psychological influence on the individual for the purpose of psychoprophylaxis and correction of deviant forms of behavior, development of vital qualities in them, optimization of the emotional and volitional sphere. Under the conditions of training, student youth search for alternative (socially acceptable) ways to satisfy their own needs and interact with others. It is early prevention, i.e. prevention of deviant behavior, that has the most effective result.

Key words:

psychological and pedagogical training; work in groups; reflection; identification of a person; psychological and pedagogical devices of prevention; deviant behavior; personal development; suggestive influence.

Постановка проблеми. Психологічний тренінг як метод активної психологічної корекції розвивається динамічно і є одним з найбільш затребуваних видів психологічної роботи. Тренінги знаходять широке застосування при наданні психологічної допомоги, при організації роботи в молодіжних клубах, юнацьких оздоровчих таборах, при проведенні виховної роботи в умовах вищих навчальних закладів. Їхнім проведенням активно займаються практичні психологи, а також багато педагогів і соціальних працівників. Цей метод дозволяє ефективно вирішувати завдання, пов'язані з розвитком навичок самоконтролю і самопізнання, активізацією творчого потенціалу, профілактики адиктивної поведінки. Зазначені аспекти актуальні саме в юнацькому віці.

В юнацькому віці особливо загострена потреба у спілкуванні, а життєвого досвіду недостатньо, зате яскраво виражено потяг до його набуття. Тренінг дозволяє отримати досвід, з одного боку, у максимально сконцентрованому вигляді, а з іншого – у психологічно безпечних умовах, що полегшують його осмислення. Тренінг як метод направлений на те, щоб

допомогти учасникам освоїти будь-яку діяльність. Але які умови забезпечують засвоєння нової діяльності? Очевидно, що людина повинна: 1) хотіти це робити; 2) знати, як це робиться і 3) вміти це робити. Тренінг як раз і дозволяє учасникам освоювати діяльність за допомогою безпосереднього зіткнення з нею в спеціально змодельованих ситуаціях.

Одним із напрямків психосоціальної допомоги нами була обрана програма корекції порушень поведінки: «Тренінг модифікації поведінки. Корекція адиктивної поведінки» для підлітків і юнаків.

Корекційна програма являє собою психологічний тренінг інтегративного типу з елементами різних психотерапевтичних технік.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку В. Зарецького, В. Рябцева, В. Ряшина, людина засвоює інформацію швидше, якщо навчання проходить інтерактивно, коли вона має можливість одночасно з отриманням інформації обговорювати незрозумілі моменти, задавати питання, закріплювати отримані знання, формувати навички конструктивної поведінки.

У наш час проблема організації соціально-психологічних тренінгів з юнацькою аудиторією належить до розряду найбільш актуальних і практично значущих. Повною мірою це відображено в роботах дослідників: В. Бабайцева, Г. Макшанова, С. Марасанова, В. Петрусінського, В. Пузікова та багатьох інших.

За даними проведеного дослідження, сьогодні монолози, навіть найбільш вдалі, не справляють великого враження на підлітків та юнаків, особливо з проявами адиктивної поведінки. Натомість найбільш вдало діє діалогічна форма спілкування, в процесі якої йде спільний пошук істини. Саме на забезпечення ефективного діалогу практичного психолога, педагога, соціального працівника з такою аудиторією спрямоване застосування тренінгу. Для створення плану і програми таких тренінгів можна використовувати деякі теоретичні та методологічні підходи І. Головченко, О. Лідерса., А. Алексюка, Ю. Бабанського, І. Лернера.

Термін «тренінг» (від англ. train) має ряд значень: навчання, виховання, тренування. Наукове визначення тренінгу також характеризується подібною багатозначністю. Так, Л. Петровська розглядає соціально-психологічний тренінг «як засіб впливу, спрямований на розвиток знань, соціальних установок, вмінь і досвіду в галузі міжособистісного спілкування», «засіб розвитку компетентності у спілкуванні, засіб психологічного впливу». С. Макшанов розуміє поняття «тренінг» як спосіб перепрограмування наявної у людини моделі управління своєю поведінкою й діяльністю. Перша у вітчизняній психології монографія, присвячена теоретичним та методологічним аспектам соціально-психологічного тренінгу, була опублікована Л. Петровською у 1982 році.

О. Блінова вважає, що створення рефлексивного середовища можливе завдяки: А) моделюванню проблемно-конфліктних ситуацій (у розумінні І. Семенова, С. Степанова, Я. Пономарьова); Б) утворення настанов на кооперування, а не на конкуренцію (О. Анісімов, В. Кривошеєв, О. Найдьонов); В) упровадження стосунків доступності власного досвіду кожного з учасників і відкритість досвіду інших для себе (Л. Петровська, Н. Литовченко). Враховуючи, що тренінгові методи успішно використовують у психотерапії, консультуванні, психокорекції й навчанні, цілі тренінгу можуть бути різноманітними, охоплювати різні процеси, що відбуваються у групі впродовж тренінгу та після його завершення.

Отже, метод тренінгу активно застосовується в профілактичній роботі з дітьми, підлітками, юнацькою аудиторією. Досвід його

використання відображено у працях Ю. Ємельянова, В. Захарова, Г. Ковалева, Л. Петровської, Т. Яценко, В. Федорчук та ін.

К. Рудестам (Фельдштейн, 1972, с. 47) виокремлює такі переваги групової форми роботи: 1) група є мікрокосмом або суспільством у мініатюрі. Досвід участі в групах допомагає у вирішенні проблем у сфері міжособистісних стосунків і може переноситись за межі групи у зовнішній світ. 2) у групі її учасники мають можливість отримати зворотній зв'язок і підтримку від інших учасників, що мають подібні проблеми або досвід. Присутність рівноправних партнерів, а не лише тренера, створює атмосферу комфорту. 3) у групі її членам можна бути не лише учасником подій, але й спостерігачем. Це дозволяє ідентифікувати себе з іншими (активними) учасниками і використовувати результати своїх спостережень при оцінці власних емоцій і вчинків. 4) нарешті, група може сприяти особистісному зростанню. Кожна спроба саморозкриття або самозміни члена групи викликає схвальну реакцію з боку інших її учасників.

Формулювання цілей статті. Мета нашої статті полягає у аналізі наукових підходів до вивчення психологічного тренінгу, як методу активної психологічної корекції студентської молоді з адиктивною поведінкою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічний тренінг визначається і як засіб перепрограмування моделі управління поведінкою та діяльністю, що вже існує у людини, в даному випадку – у підлітків та людей юнацького віку.

Психологічний тренінг – це активне навчання за допомогою набуття й осмислення життєвого досвіду, модельованого в міжособистісній взаємодії.

Основні завдання ведучого в роботі з молоддю такі: спонукання їх до прояву відносин, установок поведінки, емоційних реакцій, а також до їх обговорення, аналізу й розбору запропонованих тем; створення в групі умов для повного розкриття перед учасниками своїх проблем і емоцій в атмосфері взаємного прийняття, безпеки, підтримки і захисту; розробка і підтримка в групі певних норм, прояв гнучкості у виборі директивних або недирективних технік впливу.

Засоби впливу, використовувані ведучим, можна умовно розділити на два види: вербальні та невербальні.

До вербальних належать такі засоби впливу:

1. Структурування ходу занять. Маються на увазі всі висловлювання, які визначають хід заняття. Наприклад, «тема сьогоднішньої нашої розмови така-то». Висловлювання повинні бути спрямовані на обмеження непродуктивної активності групи.

2. Збір інформації.
3. Переконавання, які здійснюються безпосередньо або опосередковано.
4. Надання інформації.
5. Постановка завдань, які повинні виконувати підлітки.

До невербальних засобів належать: міміка, жестикуляція, інтонація, проксемика.

Ведучий групи зобов'язаний: мати чітке уявлення про тип створюваної групи, її цілі і завдання; володіти діагностичними засобами відбору підлітків у групи; інформувати учасників групи про основоположні правила, якими повинна керуватися група у своїй діяльності; уникати таких форм роботи в групі, для виконання яких в учасників недостатньо підготовки та досвіду; дати зрозуміти на самому початку роботи, на чому буде концентруватися увага групи.

Метою «Тренінгу модифікації поведінки. Корекція адиктивної поведінки» для молоді є пошук альтернативних (соціально-прийнятних) способів задоволення власних потреб і взаємодії з оточуючими. У ході тренінгу висвітлюються такі задачі: усвідомлення власних потреб; урегулювання негативних емоцій і навчання прийомам регулювання свого емоційного стану; формування адекватної самооцінки; навчання способам цілеспрямованої поведінки, внутрішнього самоконтролю і стримування негативних імпульсів потягу до тютюну, алкоголю, наркотиків, тощо; формування позитивної моральної позиції, життєвих перспектив і планування майбутнього. Техніки, використані у тренінгу, в основному спрямовані на навчання використанню прямої відмови від небажаної адиктивної поведінки; навчання оцінці соціальних ситуацій; підкріплення гальмування адиктивних стереотипів поведінки; непідкріплення поведінки, що відхиляється, і формування більш адаптивних поведінкових паттернів; посилення і розширення продуктивних поведінкових реакцій; мінімізацію тривожності.

У програмі тренінгу застосована модель покрокової зміни адиктивного поведінки.

Суть цих вправ у стимуляції змін в емоційній, вольовій, моральній і поведінковій сферах.

Формами соціально-психологічної допомоги в роботі з підлітками і юнацтвом є профілактика й корекція когнітивних розладів у формі вправ та ігор, що засновані на сполученні когнітивних і сугестивних компонентів, корекція емоційно-особистісних порушень тощо. Комплексні корекційні програми сприяють підвищенню рівня психічного розвитку підлітків, особливо у сфері індивідуальних якостей, однак мають один суттєвий недолік – вони застосовуються лише на тій стадії, коли юнак вже не приховує антисоціальної спрямованості своєї поведінки –

паління, вживання алкогольних напоїв, сексуальні перверсії, дромоманія, суїцидальні спроби, дрібні крадіжки тощо. Ми ж вважаємо, що рання профілактика, тобто попередження девіантної поведінки, може дати більш ефективний результат.

Психолого-педагогічні засоби профілактики й корекції адиктивної поведінки дають особливий ефект, якщо застосовуються у формі сполученого сугестивного та когнітивного впливу. Такий вплив може застосовуватися як у вигляді прямого навіювання, так і вправ, ігор з елементами навіювання й когнітивних дій, а також традиційних засобів виховання, адекватних віку учасників, з корекційними вправами, що відповідають індивідуально-типовим особливостям цієї вікової групи.

Поведінка, що характеризується відхиленням від прийнятих у суспільстві норм (девіантна поведінка), за ступенем і географією поширення для величезної частини населення України є скоріше соціальною нормою.

Розроблений нами комплексний підхід з урахуванням фундаментальних психологічних і педагогічних положень дозволив експериментально обґрунтувати можливості сполученого педагогічного і психологічного впливу на особистість з метою психопрофілактики й корекції девіантних форм поведінки, розвитку в них життєво важливих якостей, оптимізації емоційно-вольової сфери.

Розвиток особистості – це багатоскладовий і полідетермінований процес. Однією зі складових цього процесу є розвиток самосвідомості – уявлення про себе, про своє «Я» у його різноманітних проявах.

Передбачається, що принцип індивідуального підходу в роботі з молоддю що характеризуються різними формами девіантної поведінки, може бути реалізований, якщо врахувати особливості психодинамічних властивостей індивіда, що багато в чому генетично визначають формування його темпераменту й характеру. Достатньо ефективними, на наш погляд, можуть бути й засоби сугестивного впливу, що використовують елементи класичної педагогіки. Особливо підлітковий вік характеризується високим сприйняттям навіювання. Цей факт робить підлітковий вік більш сприятливим для проведення сугестивного впливу, або окремих сугестивних елементів.

Результатом тренінгової роботи можна вважати ту впевнену поведінку, яка не обмежує права партнерів по спілкуванню й спрямована на врахування учасниками бажань і відчуттів один одного. Голослівне самоствердження, при якому учасники, безумовно, досягають здійснення своїх інтересів, пригнічуючи інтереси інших, не

входить до цільової галузі нашого тренінгу. У ході тренінгу підкріплюється не досягнення кінцевої мети, а впевнена участь у ситуації, здатність до успішного спілкування в будь-який час і з будь-яким соціальним партнером. Саме на це й спрямовані позитивні настанови, що створюються у кожного з учасників тренінгу.

Висновки. При визначенні адиктивної поведінки ми вважаємо більш коректним застосовувати термін «юнак з передумовами формування адиктивної поведінки» Це дозволяє уникнути стигматів, переносів та узагальнень стосовно молоді юнацького віку.

Адиктивна поведінка не є стійким утворенням. На нашу думку, при визначенні адиктивності слід застосовувати термін «адиктивний» стосовно конкретного вчинку, а не особистості підлітка чи юнака в цілому.

Таким чином, дефекти соціалізації на стадії підліткового та юнацького віку призводять до несприятливого (аномального) формування особистості. Це проявляється, зокрема, у виникненні негативних психологічних новоутворень, адиктивних проявів у поведінці, відсутності чи втраті психосоціальної ідентичності, деформованих потребах і, як результат, появі залежності до тютюну, алкоголю, наркотиків тощо.

Головною метою нашого наукового дослідження було створення психологічної

тренінгової програми для розвитку й формування особистості, що здатна до подолання проявів адиктивної поведінки та виправлення особистісних рис, що сприяють формуванню різних видів залежностей.

Теоретична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні критеріїв розробки тренінгових вправ і корекційних методик для активізації інтелектуальної діяльності у підлітковому та юнацькому віці з використанням індивідуальної й групової корекційної роботи та сугестопедичних засобів.

Практична цінність полягає у комплексному підході до дослідження, розвитку й корекції особистісних рис юнацтва, що сприяють формуванню адиктивної поведінки.

Психологічна робота у цьому руслі передбачає подальший пошук і ефективне застосування методів практичної психології, що дозволить через усвідомлення підлітками та юнацтвом власних здібностей подолати передумови й негативні прояви, що сприяють формуванню та фіксації девіантної поведінки.

Результати дослідження та розроблена тренінгова програма можуть бути використані в роботі викладачів, практичних психологів, соціальних педагогів і батьків, що небайдужі до виховання здорового покоління українців.

Список використаних джерел

- Денисов, І. Г. (2002). Біологічні чинники девіантної поведінки та профілактика їх виявлень у вихованні громадської спрямованості у підлітковому віці. *Пост методика*. 7–8 (45–46), 207–212.
- Основи практичної психології*: підручник (1999). Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. та ін. (Уклад.). Київ: Либідь. 536 с.
- Терлецька, Л. (2023). Психолого-педагогічна характеристика підліткового віку. *Психолог*, 34 (82), 28–30
- Фельдштейн Д. І. (1971). *Важкий підліток*. Душанбе. 183 с.

Відомості про авторів:

Савченко Людмила Леонідівна
savchenkoluda1970@gmail.com
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
провулок Руставелі, будинок 7, м. Харків,
Харківська обл., 61001, Україна

Табачник Інна Григорівна
itabachnik19@gmail.com
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
будинок 7, провулок Руставелі, м. Харків,
Харківська обл., 61001, Україна

doi: 22195203-2024-1-32-143-146

Матеріал надійшов до редакції 23. 01. 2024 р.
Прийнято до друку 11. 02. 2024 р.

References

- Denisov I.H. (2002). Biological factors of deviant behavior and the prevention of their manifestations in the education of social orientation in adolescence // *Postmethodics*. No. 7-8 (45-46). P. 207-212. [in Ukrainian]
- Fundamentals of practical psychology*. (1999). V. Panok, T. Tytarenko, N. Chepeleva, etc.: Textbook. Kyiv: Lybid, 536 p. [in Ukrainian]
- Terletska L. (2023). Psychological and pedagogical characteristics of adolescence / *Psychologist*, No. 34 (82). P. 28-30. [in Ukrainian]
- Feldstein D.I. (1971). *Difficult teenager*. D., 183 p. [in Ukrainian]

Information about the authors:

Savchenko Liudmyla Leonidivna
savchenkoluda1970@gmail.com
Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy»
of the Kharkiv Regional Council,
Rustaveli Lane,7
Kharkiv, 61001, Ukraine

Tabachnyk Inna Hryhorivna
itabachnik19@gmail.com
Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy»
of the Kharkiv Regional Council
Rustaveli Lane,7
Kharkiv, 61001, Ukraine

doi: 22195203-2024-1-32-143-146

Received at the editorial office 23. 01. 2024.
Accepted for publishing 11. 02. 2024.